



فاعلية التدريب المتوازي لتطوير تحمل القدرة العضلية على تنظيم الذات ومستوى الأداء الخططي الهجومي لناشئي كرة اليد

أ.م.د/ محمود إبراهيم غريب

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والالعاب المضرب
كلية علوم الرياضة جامعة المنوفية

ملخص البحث باللغة العربية

أستهدف البحث إعداد وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب المتوازي ومعرفة تأثيرها على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين وأبعاد تنظيم الذات (تحديد الأهداف الرياضية - التخطيط والتنظيم الشخصي - ضبط الانفعالات أثناء التدريب - إدارة الانتباه والتركيز - المثابرة والتقييم الذاتي) ومستوى الأداء الخططي الهجومي لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) ناشئاً لكرة اليد تحت (١٨) سنة ، من أدوات البحث : اختبارات بدنية - مقياس تنظيم الذات ، استمارة تقييم الأداء الخططي الهجومي فى كرة اليد ، وحدات التدريب المتوازي.

ومن أهم النتائج:

- ١ -يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢ -توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتراوح ما بين (24.00% - 44.44%)
- ٣ -يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد تنظيم الوقت لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٤ -توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد تنظيم الذات وتراوح ما بين (9.79% - 13.24%)
- ٥ -يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على الأداء الخططي الهجومي لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٦ -توجد نسبة تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الخططي الهجومي فى كرة اليد قدرها (٧.٥٠%).

الكلمات الاستدلالية للبحث:

(التدريب المتوازي، تحمل القدرة العضلية، كرة اليد)





المقدمة ومشكلة البحث

يشكل التدريب المتوازي أحد الاتجاهات المعاصرة في مجال إعداد الرياضيين، حيث يجمع بين تدريبات القوة والتحمل داخل برنامج تدريبي موحد، وقد أصبح هذا النمط محوراً لاهتمام الباحثين لما له من قدرة على تحسين الكفاءة البدنية الشاملة، من خلال تطوير عناصر القوة العضلية، والتحمل القلبي التنفسي، بالإضافة إلى ذلك فإن التداخل البنائي بين التدريبات ينعكس إيجابياً على جودة الأداء المهاري، خاصة في الرياضات الجماعية التي تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية، والمهارات الحركية. كما تُظهر الأدلة العلمية المتزايدة أن التدريب المتوازي يُسهم في تعزيز الصحة النفسية للرياضيين، عبر رفع معدلات الدافعية، وتقليل الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة.

ويُعد التدريب المتوازي أحد الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ويقوم على تطوير أكثر من عنصر بدني أو وظيفي خلال نفس الدورة التدريبية، بحيث يتم تنفيذ تدريبات القوة والتحمل أو السرعة والتحمل ضمن وحدات مستقلة خلال نفس الفترة، ويهدف هذا النمط إلى رفع الكفاءة الشاملة للرياضي دون المساس بتطور أحد المكونات لصالح الآخر، وهو ما يجعله مناسباً للرياضات التي تتطلب تنوعاً في القدرات البدنية. (١٩٠:٢٩)

ويشير كرامير راتاميس Kraemer & Ratamess (٢٠٢٠) أن التدريب المتوازي يسهم في إحداث تكيفات متعددة داخل الألياف العضلية، حيث يعزز من كفاءة الألياف بطيئة الانقباض في العمل المتكرر، كما يساعد في تحسين قدرة العضلات على مقاومة التعب من خلال تحفيز إنتاج الميوتوكونديريا، وزيادة سعة الأوعية الدموية. (٦٧٤:٣٢)

ويضيف كوفي وهاولي Coffey & Hawley (٢٠٠٧) يتطلب التدريب المتوازي تخطيطاً دقيقاً لضمان عدم حدوث تعارض بين التكيفات الناتجة عن تدريب التحمل وتدريب القوة، حيث تشير الدراسات إلى ضرورة الفصل الزمني بين نوعي التدريب بـ ٦ إلى ٨ ساعات لتقليل ظاهرة التداخل. (٧٣٨:٢٢)

وعند استخدام التدريب المتوازي بشكل صحيح، يؤدي إلى تحسين التكامل بين الجهاز العصبي والعضلي، مما يزيد من كفاءة الانقباضات العضلية واستقرار الحركة، وهو أمر جوهري لتحسين التحمل العضلي خاصة في الألعاب الجماعية. (٣٥٩:١٧)



ويشير كيني وآخرون Kenney,et.,al (٢٠١٩) أن تحمل القدرة العضلية هي قدرة العضلات على أداء انقباضات متكررة أو الثبات لفترة طويلة تحت ضغط بدني معين، وهذا النوع من التحمل حاسم في الأنشطة التي تتطلب جهداً مستمراً مثل السباحة، الجري، وكرة اليد، حيث تؤدي المستويات العالية من التحمل العضلي إلى تأخير ظهور التعب، وتحسين الكفاءة الحركية.(٩٤:٣٠)

وأحد الطرق الشائعة لتطوير التحمل العضلي هو استخدام الأوزان الخفيفة مع تكرارات عالية، مما يحفز الألياف العضلية البطيئة ويعزز من قدرتها على تحمل العمل العضلي لفترات أطول، وتعد هذه الطريقة فعالة ضمن برامج التدريب المتوازي.(٥٢:٢٠)

ويتفق كل من: جولد وكارسون Gould & Carson (٢٠٠٨)، زميرمان Zimmerman (٢٠١٠) على أن تنظيم الذات من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الرياضي التطبيقي، ويشير إلى قدرة الرياضي على التحكم بسلوكياته وأفكاره وانفعالاته من أجل تحقيق أهدافه الرياضية. ويتضمن ذلك مهارات مثل التخطيط، تحديد الأهداف، مراقبة الأداء، وضبط المشاعر، مما يعكس استقلالية الرياضي في تحسين أدائه تدريجياً.(٥٩:٢٨)(١٤:٤٢)

ويرتبط تنظيم الذات بقدرة الرياضي على التحكم في الانفعالات السلبية أثناء التدريب والمنافسة، مثل الغضب أو الإحباط، وتُظهر الدراسات أن الرياضيين المنظمين ذاتياً أقل تأثراً بالعوامل الانفعالية، وأكثر قدرة على اتخاذ قرارات عقلانية تحت الضغط. (١٢٤:٣٣)(٤٢٥:٣٤)

ومن خلال التدريب على العمل الخططي الجماعي، يتوصل اللاعب إلى إنهاء الموقف الخططي بطريقة ناجحة مهما كانت المتغيرات المؤثرة التي يحويها الموقف ، ويتم ذلك من خلال إدراك اللاعب للمثير سواء كان مادياً ، أو اجتماعياً ، ويقضي المدرب وقتاً طويلاً لتنشيط خطط اللعب إلا أن هناك أعمال تلقائية تظهر خلال اللعب ، وتكون لها نتائج عالية جداً، وتنفذ بدرجة عالية من الفعالية بالرغم من أنها لم يتم التدريب عليها أو الاهتمام بتدريبها، وتتوقف هذه الأعمال بدرجة كبيرة على خبرة اللاعب ، وابتكاره وسواء كانت الخطة إلزامية أو تلقائية فهي عبارة عن منهج ينتهجه اللاعبون كل لاعب له دوراً، وواجب يتم من خلال مركز يمثله ، ومن خلال تكامل هذه المراكز يظهر تشكيل اللعب بطريقة صحيحة بغرض بناء اللعب على أساس متطلباته المتعددة للوصول إلى أحسن النتائج التي لا تتحقق إلا من خلال مجموعة من التفاعلات الجماعية المقننة زمنياً ومكانياً





تظهر في تحركات اللاعبين، وتحريكات الكرة أو كليهما معاً بهدف فتح ثغرة في دفاع الفريق المنافس لإحراز هدف في مرماه. (٧: ١٩٢)

ويتفق كل من : عبد الرحمن عندور (٢٠٠٨)(١)، محمود إبراهيم (٢٠١٢) (١٢) على أنه في حالة تساوى الفريقين في جميع الجوانب البدنية ، والمهارية ، والنفسية فإن الذى يسهم في فوز فريق على الآخر هو التفوق في الجانب الخططى، من حيث التصرف فى المواقف التى يتعرض لها اللاعبون أثناء المباريات، وكرة اليد من الألعاب التى تتميز بالعديد من خطط اللعب، سواء كانت فردية، أو جماعية مما يتطلب دراسة مواقف اللعب المختلفة دراسة وافية لفهم خطط اللعب الهجومية، والدفاعية.

ومن خلال خبرة الباحث العملية والعملية فى تدريب لاعبي كرة اليد، ومن خلال متابعته لتدريبات بعض الفرق بقطاع الناشئين فى الأندية الرياضية بمنطقة المنوفية لاحظ إغفال مدربي القطاع بشكل عام أسلوب التدريب المتوازي ، والتركيز بشكل واضح على استخدام التدريب البدنى التقليدى دون استخدام التدريب المتوازي رغم أهميته ، وهو ما قد يكون له التأثير السلبى على تحمل القدرة العضلية، ومستوى الأداء الخططى الهجومي لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة، كما لاحظ الباحث أن كثير من ناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة يتصفون بعدم القدرة على تنظيم الذات أثناء مباريات كرة اليد، وللتأكد من ذلك قام الباحث بتطبيق مقياس تنظيم الذات على بعض أفراد مجتمع البحث فأتضح إنخفاض مستوى تنظيم الذات لديهم وفقاً للقياس السيكمترى مما يجعلهم غير قادرين على الأداء الخططى الهجومي فى مباريات كرة اليد بشكل فعال.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من : بادلى وآثار Biddle & Asare (٢٠٢٢)(١٨) ، دوشرتى وسبورير Ramírez, et., al. (٢٠٢٢) (٢٤) ، رامرز وآخرون ، Docherty & Sporer (٢٠٢٣)(٣٦) ، روبرتس وتوماس Roberts & Thomas (٢٠٢٣)(٣٨) ، كاترا وآخرون Chtara, et al. (٢٠٢٣)(٢١) ، ديفيز وكورش Davis & Church (٢٠٢٤) (٢٣) ، فاودى وآخرون Faude, et., al. (٢٠٢٤)(٢٥) أشارت نتائج الدراسات العلمية إلى أهمية استخدام أسلوب التدريب المتوازي فى تطوير الجوانب البدنية ، والمهارية فى الرياضات الفردية ، والجماعية ، كما لاحظ الباحث عدم وجود دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحث - تناولت



إستخدام التدريب المتوازي فى تطوير تحمل القدرة العضلية وتنظيم الذات ومستوى الأداء الخططى الهجومي لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

ومما تقدم دفع الباحث لإجراء هذا البحث للتعرف على فاعلية التدريب المتوازي لتطوير تحمل القدرة العضلية على تنظيم الذات ومستوى الأداء الخططى الهجومي لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى إعداد وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب المتوازي ومعرفة تأثيرها على :

- ١- تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- أبعاد تنظيم الذات (تحديد الأهداف الرياضية- التخطيط والتنظيم الشخصي- ضبط الانفعالات أثناء التدريب- إدارة الانتباه والتركيز- المثابرة والتقييم الذاتي) لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٣- مستوى الأداء الخططى الهجومي لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة فى تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد تنظيم الذات لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة فى مستوى الأداء الخططى الهجومي فى كرة اليد لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

التدريب المتوازي Concurrent Training:

هو " أسلوب تدريبي يجمع بين تطوير أكثر من مكون بدني (مثل القوة والتحمل الهوائي) ضمن نفس البرنامج الزمني، من خلال تنفيذ الوحدات التدريبية مستقلة أو متعاقبة تهدف إلى تحسين الأداء العام دون التضحية بمكون على حساب الآخر". (٦٧٥:٣٢)



تحمل القدرة العضلية Muscular Endurance:

هو "قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على الاستمرار في أداء انقباضات متكررة أو الحفاظ على انقباض عضلي ثابت لفترة زمنية طويلة نسبياً دون حدوث تعب شديد، ويُعد أحد مكونات اللياقة البدنية الأساسية". (١٨٥:٣٠)

تنظيم الذات Self-regulation:

هو "قدرة الرياضي على إدارة سلوكياته وأفكاره ومشاعره خلال العملية التدريبية بهدف تحقيق أهدافه الرياضية، ويتضمن ذلك تحديد الأهداف، التخطيط، مراقبة الأداء، تقييم الذات، وضبط الانفعالات". (١٥٠٩:٤٠)

الأداء الخططي الهجومي Tactical offensive performance :

هو "مجموعة من التحركات المنظمة التي ينفذها الفريق أو اللاعبون بشكل فردي أو جماعي، بهدف خلق الفرص المناسبة لاختراق دفاع المنافس والتسجيل، من خلال توظيف المهارات الأساسية داخل إطار تكتيكي مدروس يتناسب مع مواقف اللعب المختلفة". (١١٦:٩)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة بادلي وآثار Biddle & Asare (٢٠٢٢) (١٨) استهدفت التعرف على التأثير النفسي للتدريب المتوازي على الرياضيين ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) رياضياً من ألعاب جماعية وفردية، ومن أهم النتائج : انخفاض مستويات التوتر والاكتئاب، وزيادة في الشعور بالرضا الذاتي لدى الرياضيين.

٢- دراسة دوكرتي وسبورير Docherty & Sporer (٢٠٢٢) (٢٤) استهدفت التعرف على تأثير التدريب المتوازي على القوة العضلية والقدرة الهوائية ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت العينة علي عدد (٣٠) رياضياً، ومن أهم النتائج : يؤثر التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً على القوة العضلية والقدرة الهوائية للرياضيين.

٣- دراسة راميريز وآخرون Ramírez, et., al. (٢٠٢٣) (٣٦) استهدفت التعرف على تأثير التدريب المتوازي على الوثب العمودي للاعب كرة السلة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ،



وأشتملت العينة علي عدد (٢٠) لاعب كرة سلة ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المتوازي في تحسين الوثب العمودي للاعبين كرة السلة.

٤- دراسة روبرتس وتوماس **Roberts & Thomas** (٢٠٢٣)(٣٨) أستخدمت التعرف على أثر التدريب المتوازي على معدلات التحفيز الذاتي ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) رياضياً ، ومن أهم النتائج : التدريب المتوازي يعزز الاستمرارية في التدريب مقارنة بالبرامج المعتادة.

٥- دراسة كاترا وآخرون **Chtara, et al.** (٢٠٢٣)(٢١) أستخدمت التعرف على تأثير ترتيب وحدات التدريب المتوازي في تطوير التحمل والقوة للاعبين كرة القدم ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٠) لاعب كرة القدم ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحمل والقوة ومستوى الأداء للاعبين كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٦- دراسة ديفيز وكورش **Davis & Church** (٢٠٢٤) (٢٣) أستخدمت التعرف على تأثير التدريب المتوازي على التكوين الجسمي ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) رياضياً من الناشئين، ومن أهم النتائج : انخفاض الدهون وزيادة الكتلة العضلية خلال ١٢ أسبوعاً من التدريب المتوازي.

٧- دراسة فاودي وآخرون **Faude, et., al.** (٢٠٢٤)(٢٥) أستخدمت التعرف على فاعلية التدريب المتوازي في تحسين الأداء المهاري لناشئين كرة القدم، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت العينة علي عدد (٣٠) ناشئ كرة قدم، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المتوازي في تحسين الأداء المهاري لناشئين كرة القدم.

التعليق على الدراسات المرجعية:

من خلال العرض السابق يستخلص الباحث ما يلي:

- الفترة الزمنية: أجريت هذه الدراسات في الفترة من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٤م.
- الأهداف: تنوعت الأهداف ما بين التعرف على تأثير التدريب المتوازي على كل من مكونات اللياقة البدنية والوظيفية والتكوين الجسمي والتحفيز الذاتي والأداء المهاري.
- المنهج: أستخدم المنهج التجريبي.



- **العينة:** تراوحت أعداد العينات ما بين (٢٠) فرد إلى (٥٠) فرد.
- **أدوات البحث:** اختبارات بدنية ومهارية - إختبار نفسي - البرامج التدريبية باستخدام التدريب المتوازي.

- **المدة الزمنية لتطبيق البرنامج:** تراوحت المدة الزمنية ما بين (٨ - ١٠) أسابيع.
- **الأساليب الإحصائية:** تنوعت الأساليب الإحصائية وتركز معظمها حول (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - إختبار "ت" - معامل الارتباط البسيط - نسب التحسن %).

أهم النتائج: فاعلية التدريب المتوازي في تحسين مكونات اللياقة البدنية والوظيفية والتكوين الجسمي والتحفيز الذاتي ومستوى الأداء المهارى مقارنة بالتدريب المعتاد.

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

يشير الباحث إلى أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في تحديد الخطوط الرئيسية للبحث المائل مثل:

- تحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد طريقة إختيار عينة البحث وشروط تكافؤها.
- تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات.
- تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة.
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسات الحالية.
- إستفاد الباحث من نتائج الدراسات المرجعية عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة من الأندية الرياضية التالية : نادى الجمهورية الرياضى ، ونادى الوطني بتلا- بمنطقة المنوفية ، والمسجلين



بالاتحاد المصري لكرة اليد في الموسم التدريبي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وبلغ حجم عينة البحث الكلي (٢٨) ناشئاً ، وتم إستبعاد (١٤) ناشئ كعينة للدراسة الإستطلاعية ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٤) ناشئاً لكرة اليد تحت (١٨) سنة أستخدمت (التدريب المتوازي)، وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وأبعاد تنظيم الذات، وتحمل القدرة العضلية ومستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد، والجدولين رقمي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو
وأبعاد تنظيم الذات قيد البحث

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٠٠.١٧	٦٥.٠	١٦.٨٠	٠.٩٢
الطول	سم	٢٥.١٨٢	١١.٨	١٨٠.٠٠	٠.٨٣
الوزن	كجم	٥٠.٧٨	٩٣.٥	٧٧.٠٠	٠.٧٦
العمر التدريبي	سنة	٥.٤٠	٠.٨٦	٥.١٠	١.٠٥
أبعاد تنظيم الذات:					
تحديد الأهداف الرياضية	درجة	٣٤.٥٠	٤.١١	٣٣.٥٠	٠.٧٣
التخطيط والتنظيم الشخصي.	درجة	٣٣.٠٠	٣.٧٣	٣٢.٠٠	٠.٨١
ضبط الانفعالات أثناء التدريب	درجة	٣٤.٠٠	٤.٠٤	٣٣.٠٠	٠.٧٤
إدارة الانتباه والتركيز	درجة	٣٢.٢٥	٣.٥٢	٣١.٥٠	٠.٦٤
المثابرة والتقييم الذاتي	درجة	٣١.٤٣	٣.٣٩	٣٠.٥٠	٠.٨٢
إجمالي المقياس	درجة	١٦٥.١٨	١٨.٧٩	١٦٠.٥٠	٠.٧٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وتنظيم الذات إنحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير لإعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تحمل القدرة العضلية
ومستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الدفع بالذراعين على المتوازيين لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٩.٥٠	٢.٦٢	٩.٠٠	٠.٥٧
رفع الرجلين مفرونتين من التعلق لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١٢.٠٠	٣.١١	١١.٠٠	٠.٩٦
الشد على العقلة لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٩.٠٠	٢.٧٤	٨.٥٠	٠.٥٥
الوثب فوق الحاجز لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٨.٧٥	٢.٥٩	٨.٠٠	٠.٨٧
الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد	درجة	٦٣.٥٠	٥.٣٨	٦٢.٠٠	٠.٨٤



يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في تحمل القدرة العضلية ومستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد، قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس تنظيم الذات لناشئي كرة اليد : إعداد/ الباحث

لبناء مقياس تنظيم الذات لناشئي كرة اليد تحت ١٨ سنة أتبع الباحث الخطوات التالية:

١ - الهدف من المقياس:

التعرف على مستوى أبعاد تنظيم الذات لناشئي كرة اليد تحت ١٨ سنة.

٢ - تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم تنظيم الذات:

توصل الباحث إلى التعريف السابق لمصطلح تنظيم الذات من خلال إستعراض المفاهيم والمصطلحات الواردة في التراث التربوي لمصطلح تنظيم الذات ، وأيضاً المفاهيم الخاصة (تحديد الأهداف الرياضية - التخطيط والتنظيم الشخصي - ضبط الانفعالات أثناء التدريب - إدارة الانتباه والتركيز - المثابرة والتقييم الذاتي) للرياضيين.

٣ - الإطلاع على الإطار النظري الخاص بتنظيم الذات:

قام الباحث بالإطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل: (٢) (٥)(١٣).

٤ - الإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بتنظيم الذات للرياضيين:

أ- مقياس تنظيم الذات للرياضيين. إعداد/ كيتسانتاس وآخرون Kitsantas, et.,al (٢٠٠٤)(٣١).

ب- مقياس تنظيم الذات للاعبين كرة القدم. إعداد/ تورنج وآخرون وآخرون Toering,et.,al (٢٠٠٩)(٤٠).

ج- مقياس مهارة تنظيم الوقت إعداد/ فهد محمود وطه عبد الكريم (٢٠١٩)(٥).

د- مقياس مهارة إدارة الوقت إعداد/ مصطفى سعيد وعلاء الدين محمد (٢٠٢٠)(١٣).

هـ- مقياس مهارة تنظيم الوقت إعداد/ عبد الكريم بوناب وعبد القادر بلعسل (٢٠٢٢)(٢).



٥- الصورة الأولية للمقياس:

أ- قام الباحث بتحديد أبعاد المقياس الأولية وهى كما يلى:

- البعد الأول: تحديد الأهداف الرياضية.
- البعد الثانى: التخطيط والتنظيم الشخصي.
- البعد الثالث: التحمل النفسي.
- البعد الرابع: ضبط الانفعالات أثناء التدريب.
- البعد الخامس: إدارة الانتباه والتركيز.
- البعد السادس: المثابرة والتقييم الذاتي.

ب - تم وضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس (الصورة الأولية للمقياس) من خلال الفهم والتحليل الخاص بكل بعد، وأيضاً من خلال الإسترشاد بمقاييس تنظيم الذات للرياضيين، وقد بلغ عد الأبعاد (٦) أبعاد (ملحق ١) كما يلى:

وتم عرض الأبعاد والعبارات لمقياس تنظيم الذات لناشئى كرة اليد على عدد (٥) من أساتذة علم النفس الرياضى بكليات علوم الرياضة (ملحق ٢)، لأبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك الأبعاد والعبارات للبعد الذى تمثله ، أو تعديل صياغة أى عبارة ، أو إضافة أبعاد وعبارات أخرى يرونها مناسبة، وقد تم إختيار الأبعاد والعبارات التى حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر من مجموع الآراء ، والجولين رقمى (٣)(٤) يوضحان ذلك:

جدول (٣)
أبعاد مقياس تنظيم الذات لناشئى كرة اليد
(الصورة الأولية)

ن = ٥

الأبعاد	عدد الموافقة على الأبعاد	عدد الموافقة على حذف الأبعاد	النسبة المئوية
تحديد الأهداف الرياضية	٥	-	١٠٠٪
التخطيط والتنظيم الشخصي.	٥	-	١٠٠٪
التحمل النفسي	٢	٣	٤٠٪
ضبط الانفعالات أثناء التدريب	٤	١	٨٠٪
إدارة الانتباه والتركيز	٥	-	١٠٠٪
المثابرة والتقييم الذاتي	٥	-	١٠٠٪



يتضح من الجدول رقم (٣) عدد الأبعاد المحذوفة من المقياس فقد تم حذف البعد الثالث (التحمل النفسي) حيث حصل على نسبة موافقة قدرها (٤٠.٠٠٪) من إتفاق الخبراء، فأصبح عدد أبعاد المقياس (٥) أبعاد (تحديد الأهداف الرياضية - التخطيط والتنظيم الشخصي - ضبط الانفعالات أثناء التدريب - إدارة الانتباه والتركيز - المثابرة والتقييم الذاتي) بنسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪).

جدول (٤)
العبارات التي تم حذفها من الصورة الأولية
لمقياس تنظيم الذات لناشئي كرة اليد

الأبعاد	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات وفقاً لأراء الخبراء
تحديد الأهداف الرياضية	١٢	٢	١١/٧	١٠
التخطيط والتنظيم الشخصي.	١٢	٢	١٢/٥	١٠
ضبط الانفعالات أثناء التدريب	١٢	٢	٧/٤	١٠
إدارة الانتباه والتركيز	١٢	٢	٨/١	١٠
المثابرة والتقييم الذاتي	١٢	٢	١٢/٦	١٠
المجموع الكلي للمقياس	٦٠	١٠	-	٥٠

يتضح من الجدول رقم (٤) عدد وأرقام العبارات المحذوفة من المقياس فقد تم حذف العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ٨٠% من إتفاق الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات المحذوفة (١٠) عبارات فأصبحت عبارات المقياس (٥٠) عبارة موضحة بملحق (٣).

وقد راع الباحث في صياغة العبارات الأولية للمقياس الشروط التالية:

- أن تكون العبارة واضحة وسهلة.
- أن تعبر عن الهدف المراد قياسه.
- أن تشير العبارة لمعنى واحد.
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً للإجابة بحيث لا تبعث الملل في نفوس أفراد العينة.

ج- إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الأساسية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته النهائية ملحق (٣) قام الباحث بتوزيع عبارات المقياس عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الأساسية، والجدول رقم (٥) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات مقياس تنظيم الذات لناشئي كرة اليد.



جدول (٥)

التوزيع العشوائي لعبارات مقياس تنظيم الذات لناشئي كرة اليد

المجموع	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	الأبعاد
١٠	٢٦/٢١/٢٠/١٦/١٥/١٠/٩/٣/٢/١	تحديد الأهداف الرياضية
١٠	٣٦/٣٣/٣٢/٢٣/٢٢/١٢/١١/٦/٥/٤	التخطيط والتنظيم الشخصي.
١٠	٤٩/٤٢/٤١/٢٩/٢٨/٢٧/١٤/١٣/٨/٧	ضبط الانفعالات أثناء التدريب
١٠	٥٠/٤٦/٤٣/٤٠/٣٨/٣٠/٢٥/٢٤/١٨/١٧	إدارة الانتباه والتركيز
١٠	٤٨/٤٧/٤٥/٤٤/٣٩/٣٧/٣٥/٣٤/٣١/١٩	المثابرة والتقييم الذاتي

طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي (دائماً = ٥ درجات، غالباً = ٤ درجات، أحياناً = ٣ درجات، نادراً = درجتان، أبداً = درجة واحدة)، ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (٢٥٠) درجة، والحد الأدنى (٥٠) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس تنظيم الذات لناشئي كرة اليد:

١ - معامل صدق المقياس:

أ - صدق المحكمين "الصدق الظاهري":

قام الباحث بعرض أبعاد وعبارات مقياس تنظيم الذات (تحديد الأهداف الرياضية - التخطيط والتنظيم الشخصي - ضبط الانفعالات أثناء التدريب - إدارة الانتباه والتركيز - المثابرة والتقييم الذاتي) على مجموعة من المحكمين تألفت من عدد (٥) أساتذة علم النفس الرياضي بكلية علوم الرياضة بالملحق (٢)، وقد أستجاب الباحث لآراء المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية بموافقة من المحكمين قدرها (١٠٠.٠٠٠٪).

ب - صدق الاتساق الداخلي:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس تنظيم الذات على عينة قوامها (١٤) ناشئ كرة يد، ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٧) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.



جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية له

ن = ١٤

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦١٩	٢٧	٠.٦٢٧	١٤	٠.٦٢٧	١٤	٠.٦١٩
٢	٠.٦٤٠	٢٨	٠.٦٣٠	١٥	٠.٦٣٠	١٥	٠.٦٤٠
٣	٠.٦٣٠	٢٩	٠.٦١١	١٦	٠.٦١١	١٦	٠.٦٣٠
٤	٠.٦٩٩	٣٠	٠.٦٣٥	١٧	٠.٦٣٥	١٧	٠.٦٩٩
٥	٠.٦٥٧	٣١	٠.٦١١	١٨	٠.٦١١	١٨	٠.٦٥٧
٦	٠.٥٩٨	٣٢	٠.٥٩٢	١٩	٠.٥٩٢	١٩	٠.٥٩٨
٧	٠.٦٢٣	٣٣	٠.٦١٥	٢٠	٠.٦١٥	٢٠	٠.٦٢٣
٨	٠.٦١٨	٣٤	٠.٦٣٧	٢١	٠.٦٣٧	٢١	٠.٦١٨
٩	٠.٦١٠	٣٥	٠.٦٢٣	٢٢	٠.٦١٩	٢٢	٠.٦١٠
١٠	٠.٦٢٤	٣٦	٠.٦٠٢	٢٣	٠.٦٠٢	٢٣	٠.٦٢٤
١١	٠.٥٩٧	٣٧	٠.٦١٨	٢٤	٠.٦١٨	٢٤	٠.٥٩٧
١٢	٠.٦١٩	٣٨	٠.٦٢٦	٢٥	٠.٦٢٦	٢٥	٠.٦١٩
١٣	٠.٦٢٥	٣٩	٠.٦١٠	٢٦	٠.٦١٠	٢٦	٠.٦٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

تنظيم الذات والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ١٤

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦٢٣	٤	٠.٦٤١	٧	٠.٦٢٩	١٧	٠.٦٣١	١٩	٠.٦٢٢
٢	٠.٦١٨	٥	٠.٦٢٢	٨	٠.٦١٨	١٨	٠.٦١٥	٣١	٠.٦١٠
٣	٠.٦٠١	٦	٠.٦١٩	١٣	٠.٦٢٠	٢٤	٠.٦١٢	٣٤	٠.٦٢٣
٩	٠.٦٢٤	١١	٠.٦٢٧	١٤	٠.٦٢٩	٢٥	٠.٦٢٨	٣٥	٠.٦٠١
١٠	٠.٦١٩	١٢	٠.٦٣١	٢٧	٠.٦١٣	٣٠	٠.٦٣١	٣٧	٠.٦٢٨
١٥	٠.٦٠٢	٢٢	٠.٦١٧	٢٨	٠.٦٢١	٣٨	٠.٦١٩	٣٩	٠.٦٣٩
١٦	٠.٦١٨	٢٣	٠.٦٢٠	٢٩	٠.٦١٠	٤٠	٠.٦٣٠	٤٤	٠.٦٢٤
٢٠	٠.٦٢٦	٣٢	٠.٦٠٢	٤١	٠.٦٣١	٤٣	٠.٦٢٩	٤٥	٠.٦٠٣
٢١	٠.٦١٠	٣٣	٠.٦١١	٤٢	٠.٦١٨	٤٦	٠.٦٢٥	٤٧	٠.٦٢٩
٢٦	٠.٦٢٥	٣٦	٠.٦١٩	٤٩	٠.٦١٥	٥٠	٠.٦١٤	٤٨	٠.٦١٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.



جدول (٨)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس
تنظيم الذات والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٤

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	تحديد الأهداف الرياضية	*٦١٦.٠
٢	التخطيط والتنظيم الشخصي.	*٦٢٣.٠
٣	ضبط الانفعالات أثناء التدريب	*٦١٥.٠
٤	إدارة الانتباه والتركيز	*٦١٩.٠
٥	المثابرة والتقييم الذاتي	*٠.٦٢١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين
الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية للمقياس.

٢- معامل ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات لمقياس تنظيم الذات أستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية - Split
Half Coefficient لعبارات المقياس ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية
والفردية على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (١٤) ناشيء كرة يد تحت ١٨ سنة من مجتمع البحث
وخارج العينة الأساسية ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الثبات لمقياس تنظيم الذات
بطريقة التجزئة النصفية

ن = ١٤

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
تحديد الأهداف الرياضية	١٠	*٦١١.٠
التخطيط والتنظيم الشخصي.	١٠	*٦٢٤.٠
ضبط الانفعالات أثناء التدريب	١٠	*٦١٩.٠
إدارة الانتباه والتركيز	١٠	*٠.٦١٣
المثابرة والتقييم الذاتي	١٠	*٦١٥.٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التجزئة
النصفية لعبارات المقياس الزوجية والفردية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.



ثانيا : إختبارات تحمل القدرة العضلية قيد البحث : ملحق (٤)

قام الباحث بتحديد أهم الإختبارات التي تقيس تحمل القدرة العضلية من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد والقياس (٦)،(٧)،(٨)،(١٠)،(١١) وفيما يلي الإختبارات التي تم التوصل إليها:

١- إختبار الدفع بالذراعين على جهاز المتوازيين لمدة (١٥) ث.

٢- إختبار رفع الرجلين مفرودتين من التعلق لمدة (١٥) ث.

٣- إختبار الشد لأعلى على جهاز العقلة لمدة (١٥) ث.

٤- إختبار الوثب من فوق الحواجز لمدة (١٥) ث

ثالثاً: استمارة ملاحظة الأداء الخططى الهجومي فى كرة اليد :

تم تصوير مباراة واحدة بين أفراد عينة البحث الأساسية، وأفراد العينة الإستطلاعية، وقد حرص الباحث على تهيئة كل الظروف وتحفيز اللاعبين لخروج المباراة بشكل تنافسى جيد، ثم قام الباحث بعرض المباراة التى تم تصويرها من خلال تشغيل الفيديو بأساليب العرض الثلاثة (العادى - البطيء - الثابت) ثم قام الباحث بتحليل الأداء الخططى الهجومي، وتسجيل نتائج الملاحظة العلمية فى الاستمارات المعدة لذلك ملحق (٥)، وأشتملت على بيانات خاصة بالتحركات الخططية الهجومية الفردية بالكرة وبدون كرة، وأشتملت أيضاً على بيانات خاصة باللاعب ، وتم قياس الأداء الخططى الهجومي كالتالى:

$$\text{الأداء الخططى للاعب} = \frac{\text{عدد المحولات الإيجابية}}{\text{عدد المحولات السلبية} + \text{الإيجابية}} \times 100$$

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ملعب كرة يد بأدواته.



المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة غير مميزة مهارياً قوامها (١٤) ناشئ تحت (١٨) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة مميزة مهارياً قوامها (١٤) ناشئ تحت (١٨) سنة من نادى الجمهورية الرياضى بمنطقة المنوفية لكرة اليد (العينة الإستطلاعية) ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء الخططى الهجومي في كرة اليد قيد البحث ، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات

البدنية ومستوى الأداء الخططى الهجومي قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٤		المجموعة غير المميزة ن=١٤		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الدفع بالذراعين على المتوازيين لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١٣.٥٠	٢.٠٣	٩.٠٠	٢.٢١	*٥.٦١
رفع الرجلين مفرونتين من التعلق لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١٥.٠٠	٢.٤١	١١.٢٩	٢.٦٩	*٣.٨٤
الشد على العقلة لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١٢.٤٣	٢.١٥	٨.٥٠	٢.١٧	*٤.٨١
الوثب فوق الحاجز لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١٣.٠٠	٢.١٩	٨.٠٠	٢.٢٤	*٥.٩٧
الأداء الخططى الهجومي فى كرة اليد	درجة	٦٦.٧١	٣.١٩	٦٣.٠٠	٤.٣٦	*٢.٥٧

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء الخططى الهجومي في كرة اليد قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

معامل الثبات:

تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادةه لحساب معامل الثبات ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية ومستوى الأداء الخططى الهجومي في كرة اليد على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمنى قدره (٧) أيام من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول، والثانى، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.



جدول (١١)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والخطية قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
الدفع بالذراعين على المتوازيين لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٩.٠٠	٢.٢١	٩.٤٣	٢.٣٨	*.٠.٨١٢
رفع الرجلين مفردتين من التعلق لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١١.٢٩	٢.٦٩	١٢.٠٠	٢.٥٥	*.٠.٧٧٤
الشد على العقلة لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٨.٥٠	٢.١٧	٩.٠٠	٢.٢٦	*.٠.٧٩٥
الوثب فوق الحاجز لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٨.٠٠	٢.٢٤	٨.٢٥	٢.١١	*.٠.٨٣١
الأداء الخطي الهجومي في كرة اليد	درجة	٦٣.٠٠	٤.٣٦	٦٣.٨٦	٤.٠٢	*.٠.٧٦٨

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ومستوى الأداء الخطي الهجومي في كرة اليد مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي:

أولاً: أهداف البرنامج:

- ١- تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- تحسين مستوى أبعاد تنظيم الذات لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٣- تطوير مستوى الأداء الخطي الهجومي لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- ١- ضرورة أداء تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.
- ٢- مناسبة التمرينات المختارة في الوحدة التدريبية مع قدرات أفراد عينة البحث.
- ٣- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل.
- ٤- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة خلال وحدات البرنامج.
- ٥- إعطاء فترة راحة إيجابية مدتها تتراوح ما بين (٩٠ ث - ٣ ق) تؤدي فيها تمرينات الإطالة والمرونة بين كل مجموعة وأخرى.
- ٦- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات (الذراعين - الرجلين - الجذع) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.



ثالثاً: مكونات حمل البرنامج التدريبي:

أ- شدة الحمل للتمرينات المستخدمة:

يشير فوران **Foran (٢٠١١)** أن التدريبات البدنية للناشئين يجب أن تتدرج في شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة ، وذلك للوصول إلى مستوى عالي من الأداء.(١٧٦: ٢٦)

وفي ضوء ذلك حدد الباحث شدة حمل التدريب عند البداية بـ ٦٠٪ من أقصى ما يتحملة الناشء ، ولا تتعدى شدة الحمل في البرنامج التدريبي المقترح عن ٩٠٪.

ب - حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يذكر على البيك وآخرون (٢٠٠٨)(٣) أن حجم التدريبات البدنية للناشئين يجب أن يتراوح ما بين (١٠ - ٢٠) تكرار في المجموعة الواحدة ، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٤ - ٦) مجموعات.

ج - فترات الراحة البينية:

أنفقت معظم المراجع العلمية المتخصصة في تدريب كرة اليد (٤)،(٨)،(٩)،(١٥)،(١٦) أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء، وقد حدد الباحث فترة الراحة ما بين المجموعات (٩٠ ث - ٣ق).

رابعاً : محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتوازي من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تدريب كرة اليد حيث توصل الباحث إلى مجموعة من التدريبات باستخدام التدريبات بأوزان خفيفة ، وتدرجات السرعة ، ومجموعة من تدريبات الوثب ، وتدرجات المرونة لتطويع تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئ كرة اليد تحت (١٨) سنة، وتم عرضها علي أساتذة تدريب كرة اليد بكلية علوم الرياضة ملحق (٦) ، وذلك لتحديد أنسب التدريبات لمستوي عينه البحث الأساسية، وكذلك تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح.



أجزاء الوحدة التدريبية اليومية :

أ - التهيئة البدنية :

ويؤديها جميع أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك لتهيئة الجهازين الدورى والتنفسى مع التركيز على الألعاب الصغيرة والجرى والعدو وتمارين الإطالة والمرونة ، وزمن هذا الجزء (١٥) دقيقة.

ب - الجزء الرئيسى:

ويشتمل على عدد (٤) تدريبات، تشمل تدريب بأوزان خفيفة يتبعه تدريب سرعة ، ثم تدريب مرونة ، وتدريب وثب ، وبذلك يتم العمل بشكل متوازى داخل الوحدة التدريبية اليومية ، وزمن الجزء الرئيسى (٥٠-٦٠) دقيقة، بالإضافة إلى (٢٠-٣٠) دقيقة تدريبات خطية فى كرة اليد.

ج - الجزء الختامى:

ويتضمن تمارين الاسترخاء للتهئية، وزمن هذا الجزء (٥) دقائق. وتم عرض محتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من أساتذة تدريب كرة اليد بكليات علوم الرياضة فأقرروا بصلاحية البرنامج التدريبي للتطبيق بنسبة قدرها (١٠٠٪).

خامساً : التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح :

يشير مفتي إبراهيم (٢٠١٢) أن فترة الإعداد المباشر للبطولات غالباً ما تتراوح ما بين (٨-١٠) أسابيع بواقع من (٣-٥) وحدات تدريبية. (١٤ : ٧٢)

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية فى تحمل القدرة العضلية ومستوى أبعاد تنظيم الذات ومستوى الأداء الخطى الهجومي فى كرة اليد خلال الفترة من ٢٠٢٥/٤/١٢ وحتى ٢٠٢٥/٤/١٤.

تطبيق البرنامج التدريبى بإستخدام التدريب المتوازي:

تم تطبيق البرنامج التدريبى بإستخدام التدريب المتوازي (ملحق ٧) على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٥/٤/١٦ إلى ٢٠٢٥/٦/١٠ ، وقد أستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد.



القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠٢٥/٦/١٢ إلى ٢٠٢٥/٦/١٤ لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية ومستوى أبعاد تنظيم الذات ومستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد ، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الارتباط
- نسب التحسن %.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الدفع بالذراعين على المتوازيين لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٩.٠٠	٢.٤٨	١٣.٠٠	١.٧٥	* ٤.٤٤
رفع الرجلين مفردتين من التعلق لمدة (١٥) ث	عدد/ث	١١.٢٩	٢.٧١	١٤.٠٠	٢.١٢	* ٢.٨١
الشد على العقلة لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٨.٥٠	٢.٣٥	١٢.٠٠	٢.٠٤	* ٣.٥٩
الوثب فوق الحاجز لمدة (١٥) ث	عدد/ث	٨.١٤	٢.٢٧	١١.٢١	١.٨١	* ٣.٣٧

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لصالح القياس البعدي.





الشكل رقم (١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة
البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية

ويرجع الباحث هذا التحسن لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين إلى فاعلية الوحدات التدريبية المقننة باستخدام التدريب المتوازي حيث تم الدمج المنظم بين تدريبات القوة والتحمل الهوائي في إطار التدريب المتوازي، وهو ما مكّن الجهاز العضلي والقلبي التنفسي من العمل بانسجام وتكامل مما عزز من القدرة التأكسدية للعضلات من خلال تطوير الجهاز الهوائي بالتوازي مع تقوية الألياف العضلية عبر مقاومات متفاوتة، مما يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعب على الحفاظ على مستويات القوة خلال الأداء المستمر، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : جاركيا García (٢٠١١)(٢٧) كادوري وآخرون Cadore,et.,al (٢٠٢٢) (١٩) يُظهر العديد من الرياضيين تحسناً واضحاً في تحمل القدرة العضلية عند اتباع برامج التدريب المتوازي حيث تتضمن تدريبات القوة والتحمل في تتابع منطقي ومنهجي مما يساعد هذا النوع من الدمج على تعزيز التحمل العضلي دون التأثير السلبي على القوة القصوى أو الحجم العضلي.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : دوشرتي وسبورير Docherty & Sporer (٢٠٢٢) (٢٤)، رامرز وآخرون Ramírez, et., al. (٢٠٢٣) (٣٦)، كاترا وآخرون Chtara, et al. (٢٠٢٣) (٢١)، ديفيز وكورش Davis & Church (٢٠٢٤) (٢٣) على أهمية استخدام التدريب المتوازي في تطوير الجوانب البدنية للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.



جدول (١٣)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة
البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ١٤
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الدفع بالذراعين على المتوازيين لمدة (١٥) ث	٩.٠٠	١٣.٠٠	%٤٤.٤٤
رفع الرجلين مفروبتين من التعلق لمدة (١٥) ث	١١.٢٩	١٤.٠٠	%٢٤.٠٠
الشد على العقلة لمدة (١٥) ث	٨.٥٠	١٢.٠٠	%٤١.١٨
الوثب فوق الحاجز لمدة (١٥) ث	٨.١٤	١١.٢١	%٣٧.٧١

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتراوح ما بين (٢٤.٠٠٪ - ٤٤.٤٤٪).

ويرجع الباحث نسب التحسن لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين إلى التأثير الإيجابي لهذا الأسلوب التدريبي، والذي يدفع الجسم إلى تجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية البطيئة والسريعة بطريقة تدريجية، مما يطور من قدرة اللاعب على مقاومة التعب العضلي خلال الأداء المتكرر عالي الشدة، كما في كرة اليد.

وفي هذا الصدد يشير زوهال وآخرون Zouhal,et.,al (٢٠٢٥) (٤٣) أن نتائج الأبحاث تشير إلى أن أفضل استراتيجيات تحسين تحمل القدرة العضلية تشمل استخدام تمارين مقاومة بتكرارات بين ١٥-٢٠ تكراراً لكل مجموعة، مع فترات راحة قصيرة (٣٠-٦٠ ثانية)، مع دمج التمارين الهوائية منخفضة الشدة كما هو الحال في التدريب المتوازي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لصالح القياس البعدي".



ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة

البحث الأساسية فى أبعاد تنظيم الذات

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
تحديد الأهداف الرياضية	درجة	٣٤.٠٠	٣.٦٢	٣٨.٥٠	٣.٢٩	*٢.٧٩
التخطيط والتنظيم الشخصي.	درجة	٣٢.٧٩	٣.٣٨	٣٦.٠٠	٣.١١	*٢.٦٤
ضبط الانفعالات أثناء التدريب	درجة	٣٣.٥٠	٣.٥٩	٣٧.٩٣	٣.٢٨	*٣.٠٢

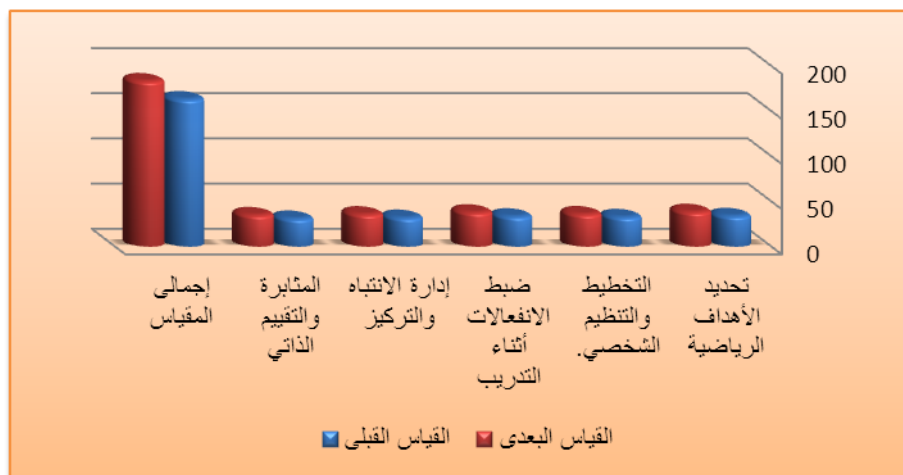
تابع جدول (١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
إدارة الانتباه والتركيز	درجة	٣٢.٠٠	٣.١٧	٣٥.٨٦	٢.٩٢	*٢.٨٥
المثابرة والتقييم الذاتي	درجة	٣١.٠٠	٣.٠٤	٣٥.٠٠	٢.٧٧	*٢.٩٦
إجمالى المقياس	درجة	١٦٣.٢٩	١٦.٨٠	١٨٣.٢٩	١٥.٣٧	*٢.٨٥

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد تنظيم الذات لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة

البحث الأساسية فى أبعاد تنظيم الذات



ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية باستخدام التدريب المتوازي حيث أدت إلى الانضباط الزمني داخل البرنامج لأن التدريبات منتظمة، ولها أوقات بداية ونهاية محددة، وتوزيع دقيق للأنشطة (الإحماء - تدريب - استشفاء)، مما عزز من إدراك الناشئين لأهمية الوقت، كما أتاح للاعبين تدريجياً بناء عادات تنظيمية مثل الالتزام بمواعيد الحضور، وتنفيذ المهام داخل الزمن المحدد، وحساب الوقت المتبقي خلال الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى الربط بين الأداء والانضباط، مما يرفع الإحساس بالمسؤولية والقدرة على اتخاذ قرارات فعالة بشأن ترتيب الأولويات في التدريب والمنافسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه سوركيلا وآخرون **Sorkkila et al. (٢٠٢٢) (٣٩)** الرياضي الذي يُتقن مهارة تنظيم الوقت يكون أكثر استعداداً نفسياً وذهنياً للتدريب والمنافسة، حيث يقل تعرضه للضغوط الناتجة عن الفوضى أو التأخر أو تضارب المهام، وهذا ما يُعدّ مهارة وقائية لتعزيز الدافعية والانضباط، وهي عناصر جوهرية في رياضات مثل كرة اليد التي تتطلب تركيزاً وتكاملاً في الأداء الجماعي والفردى.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : بادلى وآثار **Biddle & Asare (٢٠٢٢) (٢١)** ، روبرتس وتوماس **Roberts & Thomas (٢٠٢٣) (٣٨)** على أهمية استخدام التدريب المتوازي في تطوير الجانب النفسي والذهنى للرياضيين.

وهنا يضيف أورليك وبارتينجتون **Orlick & Partington (٢٠٢٠) (٣٥)** أن تدريب الرياضيين على الانضباط داخل البرنامج الرياضي يسهم في تنمية مهاراتهم التنظيمية والسلوكية مثل إدارة الوقت والتخطيط الذاتى.

جدول (١٥)
نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة
البحث الأساسية فى أبعاد تنظيم الذات

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ١٤
	قبلى	بعدى	نسب التحسن
تحديد الأهداف الرياضية	٣٤.٠٠	٣٨.٥٠	٪١٣.٢٤
التخطيط والتنظيم الشخصى.	٣٢.٧٩	٣٦.٠٠	٪٩.٧٩
ضبط الانفعالات أثناء التدريب	٣٣.٥٠	٣٧.٩٣	٪١٣.٢٢
إدارة الانتباه والتركيز	٣٢.٠٠	٣٥.٨٦	٪١٢.٠٦
المثابرة والتقييم الذاتى	٣١.٠٠	٣٥.٠٠	٪١٢.٩٠
إجمالى المقياس	١٦٣.٢٩	١٨٣.٢٩	٪١٢.٢٥



يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد تنظيم الذات وتراوحت ما بين (٩.٧٩٪ - ١٣.٢٤٪). وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في أبعاد تنظيم الذات لصالح القياس البعدي".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الخطي الهجومي في كرة اليد

ن = ١٤

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الأداء الخطي الهجومي في كرة اليد	درجة	٦٢.٧٩	٤.٣١	٦٧.٥٠	٣.٨٢	*٣.٢٤

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الخطي الهجومي في كرة اليد لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الخطي الهجومي في كرة اليد إلى تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، وتحسين أبعاد تنظيم الوقت، وهما من العناصر الحاسمة في الحفاظ على جودة الأداء الفني طوال زمن المباراة في كرة اليد، حيث يمر اللاعب بسلسلة متكررة من الجري، الوثب، الدفع، والتصويب، مما يتطلب قدرة عضلية عالية على الاستمرار دون انهيار في الأداء الفني والخطي أو دقة التنفيذ.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه زميرمان Zimmerman (٢٠١٠) (٤٢) إن تطوير تحمل القدرة العضلية ومهارات تنظيم الوقت معاً يُشكلان حجر الأساس في بناء لاعب كرة يد ناجح نفسياً، بدنياً، وسلوكياً، وأن الجمع بينهما في البرنامج التدريبي يُعد توجهاً حديثاً نحو إعداد شامل يتجاوز التدريب المهاري التقليدي، ليكون لاعباً ذكياً بدنياً ومنضبطاً ذهنياً.



جدول (١٧)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد

المتغير	المجموعة التجريبية الواحدة	
	قبلي	بعدي
الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد	٦٢.٧٩	٦٧.٥٠
نسب التحسن		٧.٥٠ %
ن = ١٤		

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد قدرها (٧.٥٠%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه ويلسون **Wilson** (٢٠١٢) (٤١) في الرياضات مثل التجديف والسباحة وكرة اليد، يُعد التدريب المتوازي ضرورة حتمية لضمان توازن بين المتطلبات البدنية المختلفة، خاصة عند الاستعداد للمنافسات، ويؤدي إلى تحسين الأداء الشامل والكفاءة البدنية طويلة الأمد.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : كاترا وآخرون **Chtara, et al.** (٢٠٢٣) (٢١)، فاودي وآخرون **Faude, et., al.** (٢٠٢٤) (٢٥) على فاعلية التدريب المتوازي في تطوير مستوى الأداء الفني للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الأداء الخططي الهجومي في كرة اليد لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات :

من خلال أهداف وفروض البحث وخصائص العينة، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- يؤثر إستخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- توجد نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتراوح ما بين (٢٤.٠٠ % - ٤٤.٤٤ %).



- ٣- يؤثر إستخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد تنظيم الوقت لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٤- توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد تنظيم الذات وتراوحت ما بين (٩.٧٩% - ١٣.٢٤%).
- ٥- يؤثر إستخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على الأداء الخططى الهجومي لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٦- توجد نسبة تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الخططى الهجومي فى كرة اليد قدرها (٧.٥٠%).

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وما تم استخلاصه من تلك النتائج يوصي الباحث بما يلي :
- ١- إستخدام التدريب المتوازي لتطوير تحمل القدرة العضلية لما له من فاعلية فى تحسين تنظيم الوقت والأداء الخططى الهجومي لناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
 - ٢- ضرورة قياس تحمل القدرة العضلية بشكل دوري باستخدام الاختبارات المعيارية قيد البحث.
 - ٣- دمج التدريب الخططي مع التدريب البدني في وحدات متوازنة لتعظيم الاستفادة من التداخل الإيجابي بين الجهد العضلي والجهد الإدراكي - التكتيكي.
 - ٤- إعداد برامج تدريبية ذات طابع تربوي نفسي لبناء شخصية لاعب كرة اليد المنضبطة، والقادرة على تنظيم وقتها، والتحكم في مجهودها، والتفاعل الإيجابي داخل الفريق.
 - ٥- استخدام مقاييس نفسية معتمدة لتقويم تنظيم الوقت لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٨) سنة.
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة باستخدام التدريب المتوازي ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء البدني والفني والنفسى لناشئي ولاعبى كرة اليد.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- عبد الرحمن غندور عبد الرحمن (٢٠٠٨): "فاعلية التدريب العقلى فى تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططى الهجومي لدى ناشئي كرة اليد"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.





- ٢- عبد الكريم بوناب، عبد القادر بلعسل (٢٠٢٢): "مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، مجلة العلوم والتقنيات في النشاطات البدنية والرياضية، المجلد (٥)، العدد (٢)، الجزائر.
- ٣- على فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (٢٠٠٨): تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٤- عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٨): التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، القاهرة.
- ٥- فهد محمود داود، طه عبد الكريم النعيمي (٢٠١٩): "أثر مهارات تنظيم الوقت على تحسين الأداء الدراسي لدى الرياضيين الطلبة بجامعة بغداد"، المجلة العراقية للعلوم التربوية، المجلد (١٧)، العدد (٣)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.
- ٦- كمال الدين درويش ، قدرى مرسى ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٥): القياس فى كرة اليد ، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٨- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٢): كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك)، مطابع السلام، الكويت.
- ٩- محمد حسن الهواري (٢٠٠٣): الخطط الهجومية والدفاعية في كرة اليد، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): التقويم والقياس فى التربية الرياضية، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- محمود إبراهيم إبراهيم (٢٠١٢): "برنامج تدريبي لتنمية السلوك الخطي الهجومي لناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.





١٣- مصطفى سعيد عبد المجيد، علاء الدين محمد خالد (٢٠٢٠): "إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الأكاديمي والرياضي لدى طلاب كليات التربية الرياضية"، مجلة التربية البدنية والرياضة، المجلد (٣٣)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد.

١٤- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٢): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٥- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع ، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦- ياسر محمد دبور (٢٠٠٥): كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 17-Behm, D., & Sale, D., (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1),p., 359–368.
- 18-Biddle, S., & Asare, M., (2022).Psychological Effects of Concurrent Training in Semi-Professional Athletes. *Journal of Sports Psychology*, 40(3),p., 205–217.
- 19-Cadore, E., Pinto, R., Lhullier, F., Correa, C., Alberton, C., Pinto, S., & Krueel, L., (2022). Concurrent training improves muscular endurance in elderly athletes. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6),p., 1337–1344.
- 20-Campos, G., et al. (2002). Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones. *European Journal of Applied Physiology*, 88,(1-2),p., 50–60.
- 21-Chtara, M., et al. (2023).Sequencing Effects of Concurrent Strength and Endurance Training in Young Soccer Players, *Sports Medicine – Open*, 9(12).





- 22-Coffey, V., & Hawley, J., (2007). The molecular bases of training adaptation. *Sports Medicine*, 37(9),p., 737–763.
- 23-Davis, M., & Church, T., (2024).Body Composition Adaptations to Concurrent Training in Young Athletes, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 64,(1),p., 78–86.
- 24-Docherty, D., & Sporer, B., (2022).Effect of Concurrent Strength and Endurance Training on Strength and Aerobic Capacity in Trained Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(4),p., 1012–1020.
- 25-Faude, O., et al. (2024). Impact of Concurrent Training on Technical and Physical Performance in Young Football Players, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2),p., 115–124.
- 26-Foran, B., (2011): High – Performance, Sport Conditioning, Human Kinetics.
- 27-García, J., & Izquierdo, M., (2011). Strategies to optimize concurrent training of strength and aerobic fitness for rowing and canoeing. *Sports Medicine*, 41(4),p., 329–343.
- 28-Gould, D., & Carson, S., (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1),p., 58–78.
- 29-Issurin, V., (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3) ,p., 189–206.
- 30-Kenney, W., Wilmore, J., & Costill, D., (2019). *Physiology of Sport and Exercise*, (7th ed.), Human Kinetics.





- 31-Kitsantas, A., Corno, L., & Mendenhall, R., (2004). From homework to practice: Self-regulation in sport and music. *THEORY INTO PRACTICE*, 43(4),p., 229–236.
- 32-Kraemer, W., & Ratamess, N., (2020). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4),p., 674–688.
- 33-Lane, A., Thelwell, R., Lowther, J., & Devonport, T., (2004). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(1),p., 123–130.
- 34-McPherson, S., & Kernodle, M., (2007). Tactics, the neglected attribute of expertise. *Handbook of Sport Psychology*, 3,p., 425–445.
- 35-Orlick, T., & Partington, J., (2020). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2,(2),p., 105–130.
- 36-Ramírez, R., et al. (2023). Concurrent Training Enhances Jump Height and Sprint Time in Basketball Players. *European Journal of Applied Physiology*, 123(5),p., 1021–1030.
- 37-Ratamess, N., et al. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3),p., 687–708.
- 38-Roberts, S., & Thomas, J. (2023).Self-Motivation and Compliance in Concurrent Training Programs: A Longitudinal Analysis .*Journal of Behavioral Sports Science*, 11(1),p., 43–59.
- 39-Sorkkila, M., Aunola, K., Ryba, T., & Selänne, H., (2022). Role of Time Management in Adolescent Athletes' Burnout and Academic Balance. *Journal of Adolescence*, 94, 41–50.





- 40-Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., & Visscher, C. (2009).** Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*, 27(14),p., 1509–1517.
- 41-Wilson, J., et al. (2012).** Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8),p., 2293–2307.
- 42-Zimmerman, B. , (2010).** Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- 43-Zouhal, H., Ben Abderrahman, A., Sellami, M., Saeidi, A., & Hackney, A. , (2025).** Sequencing effects of concurrent resistance and sprint interval training on physical fitness in karate athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.

